

BAB VII

SIMPULAN DAN SARAN

7.1 Simpulan

- a. Rerata arus puncak ekspirasi pada peserta Zumba yang mengikuti latihan <8 minggu adalah $345,42 \pm 30,19$ L/menit
- b. Rerata arus puncak ekspirasi pada peserta Zumba yang mengikuti latihan ≥ 8 minggu adalah $437,92 \pm 19,59$ L/menit
- c. Nilai rerata APE peserta Zumba yang mengikuti latihan ≥ 8 minggu lebih tinggi secara bermakna dibandingkan nilai rerata APE peserta Zumba yang mengikuti latihan <8 minggu. Didapatkan korelasi positif derajat sangat kuat antara lama latihan Zumba dengan nilai APE.

7.2 Saran

- a. Pada penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan antara latihan Zumba rutin dengan nilai arus puncak ekspirasi, sehingga latihan Zumba dapat dianjurkan bagi semua orang khususnya wanita usia muda, untuk meningkatkan fungsi paru.
- b. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan latihan Zumba dengan nilai APE dalam jangka waktu yang lebih lama dan pada berbagai kelompok usia.
- c. Perlu dilakukan penelitian mengenai latihan Zumba namun dibandingkan dengan kelompok kontrol.

- d. Perlu diadakan penelitian lebih lanjut dengan mengukur nilai APE terlebih dahulu terhadap subjek penelitian sebelum melakukan latihan rutin Zumba